



# Regionverksamhet Norra 2016/17

## Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -03 (U-14) och bjuder härmed in dig till Östersund, 7-9 oktober. Enligt tidigare utskick är detta den första av tre helger med Region Norra. Upptagningsområdet är distrikten Norrbotten, Västerbotten och Mellannorrland. Intresset för årets regionverksamhet har varit stort och vi önskar alla varmt välkomna till Östersund!

## Samling 1B

Tid: 16,00 fredagen den 7/10– ca 13.00 söndagen den 9/10.  
Plats: ATS Sporthall, Sporthallen, Palmcrantzskolan samt Campus Fyrvalla  
Kostnad: **690 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499 senast torsdag den 1 september.**

## Märk betalningen med Region Norra u-14+ läger 1B + Namn + Klubb

Alla spelare bor och äter gemensamt under samlingen. Spelarnas kostnad för lägren är till för att täcka logi, mat, hallhyra samt anslutningsresor för coacherna. Det innebär att när man blir kallad till en samling så måste man vara inställd på att betala sina utlägg samt resa till samlingen själv. Vissa klubbar väljer att stötta sina spelare ekonomiskt och regionverksamheten skriver ut kvitton till dessa deltagare. Det är upp till den enskilde spelaren att ta reda på om hur ens klubb gör.

**OBS! Tänk på att det endast serveras förstärkt kvällsmål på fredagen. Se därför till att äta något ordentligt innan ni kommer eller ta med er något eget kvällsmål.**

## Schema U-14

### Fre

16,00-16,45 Incheckning ATS sporthall Fyrvalla  
17,00-18,30 Träning 1 flickor, ATS  
17,30-18,30 Styrketeknik pojkar styrkegrupp 1, ATS  
18,30-19,30 Styrketeknik flickor styrkegrupp 1, ATS  
18,30-20,00 Träning 1 pojkar, ATS  
21,00 Kvällsmål  
22,00 Läggdags

### Lör

07,00 Frukost flickor  
07,30 Frukost pojkar  
08,00-09,30 Träning 2, flickor, ATS  
08,30-09,30 Styrketeknik pojkar styrkegrupp 2, ATS  
09,30-11,00 Träning 2 pojkar, ATS  
12,00 Lunch, pojkar och flickor  
14,00-15,30 Träning 3, flickor, ATS  
15,30-16,30 Styrketeknik flickor styrkegrupp 2  
15,30-17,00 Träning 3, pojkar, ATS  
18,00 Middag pojkar och flickor  
20,30 Teori samtliga deltagare, ”Att vara en elitspelare” samt ”vett och etikett”.  
21,30 Kvällsfika  
22,30 Läggdags





# Regionverksamhet

## Norra

### 2016/17

#### Sön

07,30	Frukost, pojkar
08,30	Frukost, flickor
08,30	Utomhusjogg pojkar
09,00-10,30	Träning 4 pojkar, ATS
10,00	Utomhusjogg flickor
10,30-12,00	Träning 4 flickor, ATS

#### Kallade

Flickor			Pojkar		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Mariebelle	Elkoreh	KFUM Sundsvall	Martin	Hilbers	KFUM Sundsvall
Nathalie	Andersson Valderrama	KFUM Sundsvall	Rasmus	Westerlund	KFUM Sundsvall
Julia	Öberg Vesterlund	KFUM Sundsvall	Alexander	Lööf	KFUM Sundsvall
Emilia	Kårvall Mill	KFUM Sundsvall	Axel	Åkerlund	KFUM Sundsvall
Josefine	Bäckman	KFUM Sundsvall	Joakim	Nordberg	KFUM Sundsvall
Melina	Vitsas	KFUM Sundsvall	Melvin	Lagerqvist	KFUM Sundsvall
Liv	Zetterberg	KFUM Sundsvall	Hinok	Zakir	KFUM Sundsvall
Mathilda	Färnlöf	KFUM Sundsvall	Elias	Wiklund	KFUM Sundsvall
Ina	Tollefsen	KFUM Umeå	Oliver	Ericsson	KFUM Sundsvall
Melinda	Lundsten	KFUM Umeå	Elias	Zetterlund	KFUM Sundsvall
Anna	Romano	KFUM Umeå	Mogens	Wulffeld	KFUM Sundsvall
Tilda	Lundgren	KFUM Umeå	Linus	Eising	KFUM Sundsvall
Maja	Nylén	KFUM Umeå	Benjamin	Lif Frankel	KFUM Sundsvall
Tilda	Hägglund	KFUM Umeå	Henrik	Nilsson	KFUM Sundsvall
Moa	Eklund	KFUM Umeå	Axel	Vesterlund	KFUM Sundsvall
Hedvig	Lind	KFUM Umeå	Tommy	Bergström	KFUM Sundsvall
Olivia	Garcia	KFUM Umeå	Gustav	Lovén	KFUM Sundsvall
Emelie	Olsson	KFUM Umeå	Arvid	Boström	KFUM Sundsvall
Jonna	Nilsson	Östersund Basket	Melker	Lindblom	KFUM Umeå
Karolina	Danielsson- Wälíkangas	Östersund Basket	Oskar	Johansson	KFUM Umeå
Maja	Wennerklev	Östersund Basket	Joel	Hansson	KFUM Umeå
Myra	Robinsdotter	Östersund Basket	Kasper	Ling Öberg	KFUM Umeå
			Linus	Nilsson	KFUM Umeå
			Alvin	Gunnarsson Dyberg	KFUM Umeå
			Lukas	Apel	KFUM Umeå
			Tristan	Gräås	Östersund Basket
			Johan	Furborg	Östersund Basket
			John	Sivertsson	Östersund Basket
			Filip	Fryklöf	Östersund Basket
			Povel	Thorgerzon	Östersund Basket
			Alexander	Koczkas	Östersund Basket
			Alexander	Heilborn	Östersund Basket



# Regionverksamhet Norra 2016/17

## Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Kläder och skor för utomhusjogg
- Vattenflaska
- Sovutrustning för övernattning på hårt underlag (luftmadrass, sovsäck, kudde eller likn.).
- Träningskläder (Fyra träningar) & Hygienartiklar
- Ditt ordinarie matchställ från Din klubb (ljus och mörk)
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårsplåster

## Kommande program

Samling 2	9-11 december	Dragonskolan Umeå
Samling 3	28-30 april	Dragonskolan, Umeå

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Norra

Tommy Hansson [tommie.hansson@basket.se](mailto:tommie.hansson@basket.se) 070-632 32 16 Mellannorrlands BDF

### Ledarstab Pojkar 03 norra

David Nilsson Norrbottens BDF





# Regionverksamhet Norra 2016/17

Magnus Gotthold

Thomas Löf

Norrbottens BDF

Mellannorrlands BDF

## Ledarstab Flickor 03 norra

Ulrika Hortlund

Dennis Cooper

Katarina Kjällman

Sara Karlsson

Norrbottens BDF

Mellannorrlands BDF

Norrbottens BDF

Mellannorrlands BDF

## Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio) [riche23@hotmail.com](mailto:riche23@hotmail.com)

070-545 54 84 Norrbottens BDF

